

# محرم: رفضت اللعب مع «أزرق السلة» في رمضان

على التفرغ للعبادة خلال الشهر الكريم وعدم المشاركة في الدورات الرمضانية بهذه الكثافة، لافتاً إلى أنه يرفض بقوة المشاركة في هذه الدورات الرمضانية، كما أبدى أملة بأن يقلل الشباب من مشاركتهم في هذه الدورات. وبين محرم أنه عاش قبل رمضان لحظات من القلق حول قدرته على التدريب مع الأخضر في الفترة المسائية. ومن الاطباق المفضلة لديه في الشهر الفضيل، يقول محرم انه لا يستغني عن «السمبوسة» وهي الأكلة المفضلة لديه طوال رمضان ولا يستطيع

الجلوس على الفطور دون وجود «السمبوسة» بأصنافها، مضيفاً أنه يفضل أيضاً العديد من الاطباق الأخرى مثل التشربة والشوربة والقطايف. وعن برنامج اليومي، أوضح محرم أن البرنامج تغير في رمضان الحالي بعد انتقاله إلى وظيفة جديدة، إذ أصبح مضطراً إلى الذهاب للنادي الصحي في الفترة الصباحية ومن ثم يتوجه إلى مقر عمله حتى موعد الإفطار، وبعد صلاة التراويح يكون الذهاب إلى النادي لاداء التدريبات اليومية.

● يحيى حيدان



محرم يفضل التفرغ للعبادة في الشهر الفضيل



محمد محرم في إحدى المباريات مع «سلة العربي»

السنوات الماضية قدر الامكان عن التدريب ليقتضي وقته في التعيد. وأشار محرم إلى أنه شعر بحرج في السنوات الماضية خلال تولي والده المدرب محرم العتيق تدريب سلة الأخضر، إذ كان دائم الغياب عن التدريب في رمضان لإقامته في الليل، لافتاً إلى أنه عندما يحين موعد السحور يسأله والده عن أسباب غيابه الأمر الذي يجبره على اختلاق الأعذار وبالرغم من ذلك لم يتحصل على عقوبة من والده. وشجع محرم الشباب الرياضي

أبدي لاعب سلة العربي محمد محرم رفضه القاطع لحوض المباريات أثناء شهر رمضان المبارك لرغبته في التفرغ للتعبد والصلاة وقراءة القرآن. وقال محرم أنه رفض في العديد من المناسبات الالتحاق بصوف المنتخب الوطني بسبب تزامن البطولة مع الشهر الفضيل، مشيراً إلى أن تمثيل أزرق السلة شرف لكل لاعب ولكن في رمضان هو أمر يفرض بالنسبة له. وأضاف محرم أن هذا الأمر ينسحب أيضاً على التدريب مع النادي، حيث يحاول التغيب في

## النجم العاجي اتهم غوارديولا بالعنصرية

# توريه لن ينسى هتافات جماهير سرقسطة ومايوركا

بعد سنوات قليلة فقط.. وعن أبرز ذكرياته السيئة مع برشلونة والتي عانى خلالها توريه من العنصرية قال اللاعب العاجي: خلال مواجهات برشلونة مع نادي ريال سرقسطة في ملعب لاراميدا يستقبل مشجعو سرقسطة لاعبي البلوغرانا بشكل غير جيد، وأذكر عام 2008 عندما دخلت الملعب بديلاً عن البرازيلي إدميسلون قامت أغلب جماهير سرقسطة بإظهار غضبها ورددت أناشيد عنصرية ضدي وهذا ليس بجديد على هذا الجمهور المتعصب لأنهم سبق أن قاموا باهانة إيتو ووصفوه بـ «القرء» منذ سنوات حتى أن اللاعب كان يريد الخروج من أرضية الميدان ولكن ريكارد قام بتهديته اللاعب. وأغلب من يعيشون في مقاطعة سرقسطة الإقطاعية لديهم عنصرية كبيرة ويعتبرون من الجمهور غير الأخلاقي. وقد شهد اللقاء أيضاً صافرات عنصرية على الفرنسي ايريك أبيدال أيضاً. وأخذ حدثت في ملعب ريال مايوركا وخاصة أن هذا النادي يضم اللاعب الكامبيروني الأسود بيير وبيو.

عاد اللاعب العاجي يحيى توريه نجم وسط مانشستر سيتي الإنجليزي إلى الحديث مجدداً عن ماضيه مع برشلونة وفتح النار على مدربه السابق جوسيب وكاد على أنه الملام على خروجه من قلعة «البلوغرانا» بسبب عنصرية المدرب الأسباني الذي كان يفضل سيرجي بوسكتيش عليه رغم أن توريه كان أبرز لاعبي الأرتكاز في برشلونة، واتهم توريه غوارديولا بأنه كان السبب في رحيله عن برشلونة وانتقاله الصيف الماضي لمانشستر سيتي. وصرح توريه قائلاً «عندما يجتمع بك المدرب ويقول لك «أنا أحتاج إليه لأصنع فريقاً جيداً» بالنسبة لي هذا هو المهم». وأضاف «في المقابل، إذا أتى فريق من أجلك وأنت لا تتحدث إلى المدرب أو أنه لا يعطيك نفس القدر من الاهتمام، بالنسبة لي هذا أمر سيء. هذا هو سبب مجيئي إلى مانشستر سيتي».



يايا توريه عانى من «سوط» العنصرية

وفي نهاية تصريحه أشار النجم الجديد لللمان سيي قائلاً «برشلونة فريق كبير لكن مانشستر سيتي يقوم بأشياء كبيرة لكي يصبح فريقاً كبيراً حيث سيصبح كذلك

## فترة الحكام

# عياد ينزل من شرفة منزل والده إلى أرض الملعب



الحكم اللبناني بسم عياد

فات بسم عياد قطار النخبة للحكام في آسيا، ذلك انه نال الشارة الدولية في 2007 وقد تخطى سن الـ 37 التي تعتبر السقف لدخول لألحة النخبة. يتفرغ عياد للتحكيم في شكل كامل، وهو شقيق الحكم الدولي السابق نبيل عياد، الذي تحول رئيس لجنة مراقبة الحكام اللبنانيين حالياً. يبلغ بسم عياد من العمر 42 سنة، وهو مارس التحكيم باكراً معولاً على لياقة بدنية عالية، إذ يقع منزل والده قرب ملعب رملي لكرة القدم في طرابلس، وقد اعتاد النزول من الشرفة إلى أرض الملعب، وتمرس في قيادة مباريات في الدرجات الثانية والثالثة والرابعة، «وهي مباريات تغفل بالمشاكل أكثر مما تشهده مباريات الدرجة الأولى. وآخر إنجازاته الشخصية نيل جائزة أفضل حكم ساحة في الاستفتاء السنوي الذي أجرته قناة المنار التلفزيونية، وقال هذه الجائزة منحتني دفعا معنوياً كبيراً، خصوصاً أن يحصل على نسبة عالية من اصوات المقترعين، وهذا دليل ثقة بصافرتي. ويحدد عياد مستقبله في عالم كرة القدم، بمواصلة تدريب التحكيم والعمل في لجان الاتحاد اللبناني، إلى الاشراف على فرق فئات عمرية في طرابلس، ليكمل مسيرة عائلية في عالم المستديرة.

● بيروت-ناجي شربل

# السعيدي: الغيبة من «طيبات» الأعمال التي نحرص عليها

العباد خلال هذا الشهر عبر زيادة الأجر على ما يقوم به الأنسان المسلم من الطيبات من الاعمال تقرباً إلى الله سبحانه وتعالى ومنها توفير الأجواء للاهل للتعلم على مائدة واحدة وبصفة دورية يتبادل فيها أبناء الأسرة الواحدة الأطمئنان على اوضاعهم إضافة إلى تبادل الآراء والتكريمات الجميلة في اجواء تغمرها البهجة والفرح وقال: شخصياً احرص على اقامة الغيبة بصفة دورية وفي موعد ثابت وديواننا مفتوح للجميع ونتشرف فيه بالحضور، وأبدي السعيدي حرصه على تلبية الدعوات التي توجه له ليس بهدف الأكل بقدر الحرص على توثيق عرى الصداقة والتواصل مع الاصدقاء والعائلة الكبيرة



عبدالحاميد السعيدي

أكد عضو مجلس ادارة نادي الجھراء عبدالحاميد السعيدي اعتزازه بالعبادات الاجتماعية المتميزة في المجتمع الكويتي ومنها الحرص على اقامة الغيبة بصفة دورية لأفراد الأسرة والاصدقاء. وقال السعيدي لقد حبا الله هذا الوطن بنعم كثيرة من أبرزها التواصل الاجتماعي والتزاوي بديل كثرة الدواوين في مناطق الكويت والتي تفتتح ابوابها للجميع دون تفرقة بين اصل او فئة ولكننا ابنا مجتمع واحد وهي مؤسس على صفة الكرم التي تم توارثها عبر سنين طويلة من الأجداد الذين أسسوا البنيان الاجتماعي لهذا الوطن الغالي. وأضاف السعيدي أن شهر رمضان ينصف بالكرم لاستفاضة النعم الالهية نادي



www.porschekuwait.com

نوصي بورشه باستخدام موبيل Mobil

رمضان كريم من مركز بورشه الكويت.

عند شراء سيارة بورشه بوكستر أس، يمكنك الحصول على قسيمة ثنائية بقيمة 1,500 د.ك. خلال شهر رمضان المبارك.

خلال شهر رمضان، كافر نفسك بتعة قيادة بوكستر أس. واحصل على قسيمة شراء خاصة مركز بورشه الكويت ومجموعة بهيهاني بقدمان لك ولغيره محدودة فقط. هدية خاصة عبارة عن قسيمة شراء بقيمة 1,500 دينار كويتي مع كل عملية شراء لسيارة بورشه بوكستر أس. يمكنك صرف قسيمة الشراء لدى مجموعة مختارة من محلات بهيهاني لكن إنارة بوكستر أس. كفاءتها العالية. أداءها المتزايد وقادتها الملسسة ملكاً لك في رمضان.

لا تفوت فرصة هذا العرض من مركز بورشه الكويت.

للحصول من المعلومات، يرجى الاتصال بنا على 1000 2498.



مركز بورشه الكويت  
شركة بهيهاني للسيارات  
التي هاتف: 1000 2498



## نصائح للرياضيين

# أساليب إنقاص الوزن

يعتمد عدد من اللاعبين والرياضيين إلى المحافظة على أوزانهم وهناك اشخاص عاديون يحاولون اتباع الأساليب العلمية والصحية لإنقاص الوزن إلى المستوى المرغوب في حالة الإصابة بالسمنة ويمكن التخلص من الوزن الزائد بأي من الطرق الثلاث التالية:

- 1 - إنقاص كميات الطاقة الغذائية المتناولة، وذلك باتباع برنامج أو نظام غذائي منخفض الطاقة، ويعيب اتباع هذا الأسلوب بمفرده ما يلي:
  - أ - يستغرق فترة زمنية طويلة للتخلص من الوزن الزائد والحصول على النتائج المرغوبة.
  - ب - قد ينخفض الوزن نتيجة هدم عضلات الجسم وأنسجته الحيوية أو إفراز بعض سوائل الجسم ولا يكون فقد الوزن الزائد نتيجة احتراق الدهون الفائضة عن احتياجات الجسم خاصة مما يسبب الكثير من العواقب الصحية الوخيمة.
  - ج - تتراهل عضلات الجسم ويرتخي نسج الجلد ويتجدد مما يعطي للإنسان مظهراً يوحي بالكبر والشيخوخة.
  - د - قد لا ينقص الوزن رغم اتباع نظام غذائي منخفض الطاقة إذا قلت حركة الإنسان عما كانت عليه أو تغيرت طبيعة مهنته من وظيفة حركية إلى وظيفة مكتبية.
- هـ - توصف نظم غذائية شديدة التحديد في مستواها الطاقي مما يجعلها تتميز بالقسوة وجزها عن ارضاء الذوق الغذائي الفردى وتحقيق الإشباع.
- 2 - استهلاك قانض الطاقة المختزن في الجسم على صورة نسيج دهني زائد وذلك بزيادة معدل النشاط الحركي ومزاولة الرياضة، دون تحديد لكميات الطعام المتناولة، ويعيب اتباع هذا الأسلوب منفرداً:

- أ - يحتاج الإنسان إلى بذل مجهود رياضي كبير لفترة زمنية طويلة بصورة مستمرة ليستهلك كميات الطاقة الإضافية التي يتناولها في غذائه غير المبرمج وكميات الطاقة الإضافية المخزنة في جسمه على صورة نسيج دهني زائد مما قد لا تسمح به الظروف في حياته العملية الواقعية.
- فيذا تناول المرء تفاحة كبيرة مثلاً تزيد عن احتياجاته

الطاقة فإنه مضطر للمشي بسرعة (5,3 ميل/ساعة) لمدة 91 دقيقة لكي يستهلك جسمه الطاقة الموجودة في هذه التفاحة (يستهلك الجسم 5,2 سعرات الدقيقة عند المشي بهذه السرعة أو ركوب الدراجة بسرعة معتدلة لمدة 21 دقيقة أو السباحة لمدة تسع دقائق أو الجري لمدة خمس دقائق) أو تناول شطيرة كبيرة من الهمبرغر فإنه يضطر للمشي ساعتين إلا سبع دقائق أو ركوب الدراجة لمدة ساعة واثنين عشر دقيقة أو السباحة لمدة 35 دقيقة أو الجري لمدة نصف ساعة ليحرق الطاقة الموجودة في شطيرة الهمبرغر ويحول دون تحولها إلى مخزون طاقي من الدهون داخل الجسم.

ب - قد يصاب المرء بأعراض سوء التغذية نتيجة العفوية وعدم انتقاء نوعيات الأغذية التي تحقق له الحصول على وجبة متوازنة غذائياً تزوده باحتياجاته من العناصر الغذائية المختلفة.